

RECOMENDACIONES PARA VIVIR MEJOR CON EPOC

TOME SU MEDICACIÓN CORRECTAMENTE

Los inhaladores son el tratamiento principal. Consejos importantes:

- Úselos todos los días aunque se encuentre bien.
- Respete horarios y dosis indicadas.
- Lleve siempre su inhalador de rescate si lo tiene prescrito.
- Si su inhalador usa cámara de inhalación, realice una vez a la semana la limpieza de dicha cámara.



Si usa corticoides inhalados, enjuáguese la boca con agua y bicarbonato después de utilizarlos.

NO FUME

El tabaco es la principal causa de empeoramiento de la EPOC.

Si no fuma:

- respirará mejor
- reducirá las crisis
- frenará el avance de la enfermedad

Si necesita ayuda, consulte con su médico o enfermera.



MANTÉNGASE ACTIVO Y CUIDE SU ALIMENTACIÓN

La actividad física y un peso corporal en rango mejora la respiración.

Recomendaciones:

- Camine todos los días y evite pasar muchas horas sentado.
- Haga actividad física adaptada a su capacidad, en este código QR encontrará información de centros deportivos cercanos a su domicilio.
- Realice rehabilitación y ejercicios respiratorios.
- Evite comidas copiosas y beba suficiente agua.



SI USA OXÍGENO EN CASA...

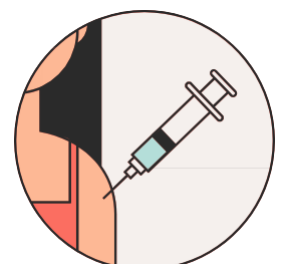
- Use el oxígeno las horas indicadas.
- No cambie el flujo sin consultar.
- No fume ni acerque llamas al oxígeno.
- No acerque el oxígeno a fuentes de calor.
- Mantenga el aparato y sus accesorios en buenas condiciones de integridad y limpieza con agua y jabón. El tubo se seca colgado para que escurra. Se deben cambiar cuando es necesario.
- Mantenga los orificios nasales limpios y evite erosiones nasales, la hidratación se realizará con vaselinas en **base de agua**, pregunte en su farmacia o a su enfermera, no usar vaselina líquida.



ACUDA A SUS REVISIONES Y VACÚNESE

Es importante realizar seguimiento médico.

Recuerde acudir a las citas programadas, llevar su lista de medicación y comentar empeoramientos recientes.



Se recomienda la vacunación

Consulte a su médico o enfermera sobre su calendario de vacunación.

APRENDA A RECONOCER SIGNOS DE EMPEORAMIENTO

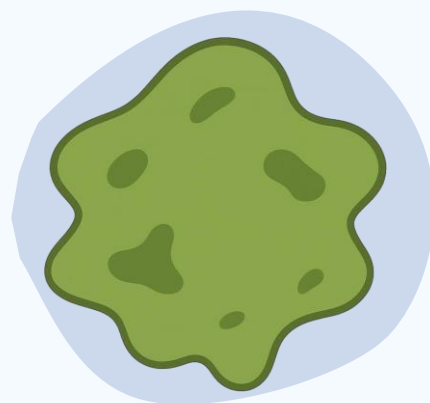
DEL EPOC



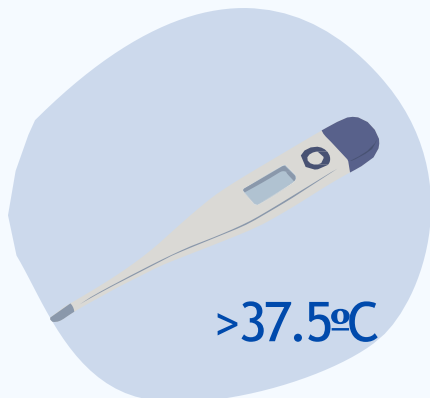
MÁS DIFICULTAD
PARA RESPIRAR



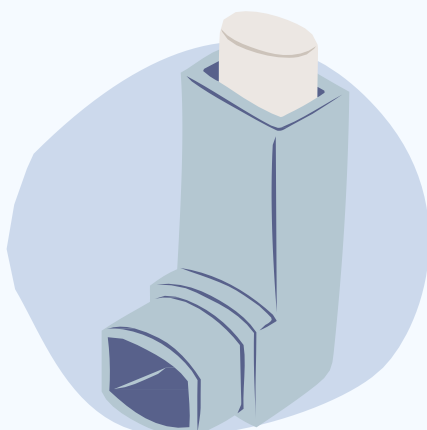
AUMENTO DE LA
TOS



MÁS FLEMAS O
CAMBIO DE COLOR



FIEBRE



NECESIDAD DE USAR MÁS EL
INHALADOR DE RESCATE



SOMNOLENCIA O
PROBLEMAS DE SUEÑO



PIERNAS HINCHADAS



DOLOR TORÁCICO



SI PRESENTAS
ESTOS SÍNTOMAS
ACUDA A
URGENCIAS O A SU
CENTRO DE SALUD
MÁS CERCANO